

BAA 第 1 回 太極拳教室のご案内

この度、LDA の会では、健康推進グループ（太極拳の会）を 2023 年 10 月 1 日に発足いたしました。人生 100 年時代、太極拳をとうして身心ともに健康を維持しこれからの充実した人生を過ごすための活動として、BAA のイベントとして定期的を開催していくことになりました。会員の皆様の参加をお待ちしています。

「楊名時太極拳で心身ともに健康に」
～呼吸・気の流れを意識してゆったりと動いてみよう～

【活動概要】

姿勢・体幹を意識して、気功法の八段錦と楊名時太極拳の 24 の型を動いてみましょう。腹式呼吸や気の流れを意識しながら気持ちを楽しみゆったりと無理せずに動いていきます。服装は自由です動きやすい服装で、是非ご参加ください。

☆ 日 時：11 月 14 日（火）16：15～17：45

☆ 開催場所：高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）
レクリエーション室（地下 1 階）

住所：〒166-0011 杉並区梅里 1 丁目 22 番 32 号

アクセス：東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」

下車徒歩 5 分または「新高円寺駅」下車徒歩 7 分

新高円寺駅

東高円寺駅



☆ 参加費：会 員 1,000 円/回、非会員 1,500 円/回
（会場で集金します）

☆ 参加方法：直接開催会場までお越しください

行き方等不明な場合は事務局担当までご連絡下さい

担当：大庭 ooba@baa.or.jp



☆ 講 師：山田 清美 先生【楊名時太極拳師範】、山中 佐智 先生【楊名時太極拳師範】

☆講師紹介

山田 清美 講師	太極拳を始めて 36 年以上経ちます。 師範として、光ヶ丘 NHK 文化センターなどで教えていました、現在は西武・池袋コミュニティカレッジで太極拳・気功法の指導をしています。 体調不良などがきっかけで始めましたが、続けてきて呼吸・姿勢などによって身体を整える事の大切さを感じています。 保有資格：ライフデザイン・アドバイザー (BAA) 33 期、楊名時太極拳師範
山中 佐智 講師	楊名時先生に出会って太極拳を始めて 44 年になります。 光ヶ丘 NHK 文化センターなどで長く指導を続けています。現在は、西武・池袋コミュニティカレッジ、大東文化大学連携センター講師。人と比べることなく、心と身体を呼吸で結び、心身の健康を願って指導しています。 保有資格：楊名時太極拳師範、薬剤師

☆申込書先：大庭宛 ooba@baa.or.jp に 11 月 7 日までにご連絡ください

又はこちらから⇒ <https://x.gd/JWgJf>

